

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Junio 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 Gazpacho Hamburguesa al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	2 Arroz a la cubana Albóndigas en salsa con guisantes Fruta y pan	3 Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	VE: 3655/874 GT: 29 GS: 8 HC: 116 AZ: 25 PROT: 43 SAL: 3
6 Sopa de fideos Estofado de cerdo con verduras Fruta y pan	7 Salmorejo Lomo en salsa con judías salteadas Yogur y pan	8 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Flamenquines con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	9 Crema de zanahoria Pollo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	10 Puchero Filete de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	VE: 2991/716 GT: 25 GS: 6 HC: 88 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
13 Lentejas a la campesina Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	14 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas al vapor Yogur y pan	15 Coditos a la boloñesa Filete de merluza en salsa verde con zanahorias salteadas Fruta y pan	16 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	17 Arroz tres delicias Lomo en salsa con judías salteadas Yogur y pan	VE: 3135/750 GT: 22 GS: 5 HC: 102 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2
20 Crema de zanahoria y calabaza Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan	21 Sopa de letras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	22 Garbanzos estofados Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	23 Arroz a la cubana Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	24 Tallarines con salsa de tomate Delicias de bacalao con zanahoria al vapor Yogur y pan	VE: 3480/832 GT: 32 GS: 6 HC: 103 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 2
27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Junio 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Gazpacho
Hamburguesa al horno con
menestra de verduras salteadas
Fruta y pan (sin gluten)

2

Arroz a la cubana
Albóndigas en salsa con
guisantes
Fruta y pan (sin gluten)

3

Macarrones a la boloñesa
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)

6

Sopa de fideos
Estofado de cerdo con verduras
Fruta y pan (sin gluten)

7

Salmorejo
Lomo en salsa con judías
salteadas
Yogur y pan (sin gluten)

8

Espaguetis pomodoro (tomate
frito, pimiento, cebolla)
Pechuga de pavo al horno con
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

9

Crema de zanahoria
Pollo en salsa con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)

10

Puchero
Filete de merluza con ensalada
de lechuga y maíz
Yogur y pan (sin gluten)

13

Lentejas a la campesina
Filete de pavo en salsa con
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

14

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al ajillo con
patatas al vapor
Yogur y pan (sin gluten)

15

Macarrones a la boloñesa
Filete de merluza en salsa verde
con zanahorias salteadas
Fruta y pan (sin gluten)

16

Alubias blancas (zanahoria,
patata, pimiento, cebolla,
morcilla, chorizo)
Tortilla francesa de atún con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

17

Arroz tres delicias
Lomo en salsa con judías
salteadas
Yogur y pan (sin gluten)

20

Crema de zanahoria y calabaza
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)

21

Sopa de letras
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y maíz
Yogur y pan (sin gluten)

22

Garbanzos estofados
Pechuga de pavo al horno con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

23

Arroz a la cubana
Albóndigas a la jardinera
Fruta y pan (sin gluten)

24

Espaguetis con salsa de tomate
Bacalao al horno con zanahoria
al vapor
Yogur y pan (sin gluten)

27

VACACIONES

28

VACACIONES

29

VACACIONES

30

VACACIONES

Sin Huevo

MES: Junio 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Gazpacho
Hamburguesa al horno con
menestra de verduras salteadas
Fruta y pan

2

Arroz a la cubana
Albóndigas en salsa con
guisantes
Fruta y pan

3

Macarrones a la boloñesa
Bacalao al horno con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan

6

Sopa de fideos
Estofado de cerdo con verduras
Fruta y pan

7

Salmorejo
Lomo en salsa con judías
salteadas
Yogur y pan

8

Espaguetis pomodoro (tomate
frito, pimiento, cebolla)
Flamenquines con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta y pan

9

Crema de zanahoria
Pollo en salsa con patatas fritas
Fruta y pan

10

Puchero
Filete de merluza con ensalada
de lechuga y maíz
Yogur y pan

13

Lentejas a la campesina
Empanadillas de atún con
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

14

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al ajillo con
patatas al vapor
Yogur y pan

15

Macarrones a la boloñesa
Filete de merluza en salsa verde
con zanahorias salteadas
Fruta y pan

16

Alubias blancas (zanahoria,
patata, pimiento, cebolla,
morcilla, chorizo)
Pavo en salsa con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

17

Arroz tres delicias
Lomo en salsa con judías
salteadas
Yogur y pan

20

Crema de zanahoria y calabaza
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas fritas
Fruta y pan

21

Sopa de fideos
Pechuga de pavo al horno con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

22

Garbanzos estofados
Nuggets de pollo con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

23

Arroz a la cubana
Albóndigas a la jardinera
Fruta y pan

24

Espaguetis con salsa de tomate
Bacalao al horno con zanahoria
al vapor
Yogur y pan

27

VACACIONES

28

VACACIONES

29

VACACIONES

30

VACACIONES

MES: Junio 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Gazpacho
Hamburguesa al horno con
menestra de verduras salteadas
Fruta y pan

2

Arroz a la cubana
Albóndigas en salsa con
guisantes
Fruta y pan

3

Macarrones a la boloñesa
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur (sin lactosa) y pan

6

Sopa de fideos
Estofado de cerdo con verduras
Fruta y pan

7

Salmorejo
Lomo en salsa con judías
salteadas
Yogur (sin lactosa) y pan

8

Espaguetis pomodoro (tomate
frito, pimiento, cebolla)
Pechuga de pavo al horno con
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

9

Crema de zanahoria
Pollo en salsa con patatas fritas
Fruta y pan

10

Puchero
Filete de merluza con ensalada
de lechuga y maíz
Yogur (sin lactosa) y pan

13

Lentejas a la campesina
Filete de pavo en salsa con
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

14

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al ajillo con
patatas al vapor
Yogur (sin lactosa) y pan

15

Coditos a la boloñesa
Filete de merluza en salsa verde
con zanahorias salteadas
Fruta y pan

16

Alubias blancas (zanahoria,
patata, pimiento, cebolla,
morcilla, chorizo)
Tortilla francesa de atún con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

17

Arroz tres delicias
Lomo en salsa con judías
salteadas
Yogur (sin lactosa) y pan

20

Crema de zanahoria y calabaza
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas fritas
Fruta y pan

21

Sopa de letras
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y maíz
Yogur (sin lactosa) y pan

22

Garbanzos estofados
Nuggets de pollo con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

23

Arroz a la cubana
Albóndigas a la jardinera
Fruta y pan

24

Tallarines con salsa de tomate
Bacalao al horno con zanahoria
al vapor
Yogur (sin lactosa) y pan

27

VACACIONES

28

VACACIONES

29

VACACIONES

30

VACACIONES